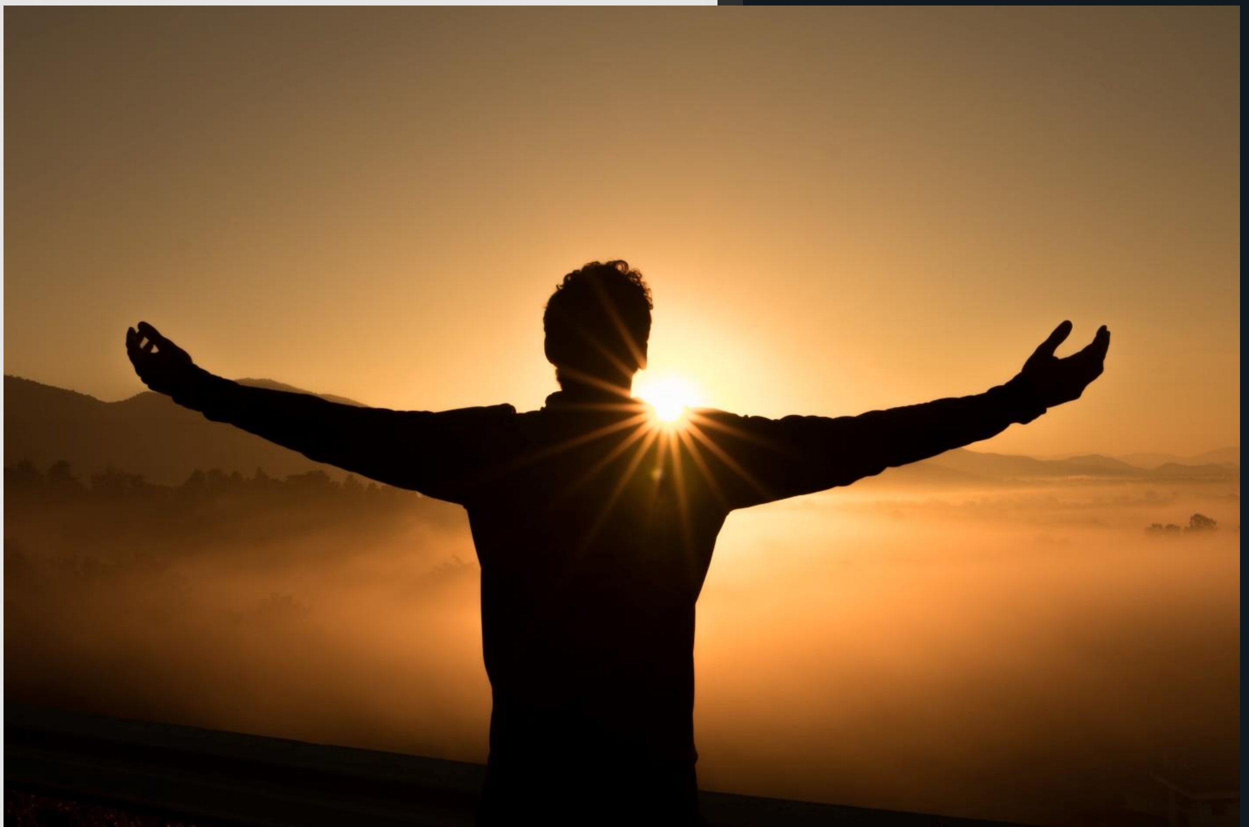
UNBREAKABLE
.ACADEMY

# HET GEHEIM VAN ACTIE REFLECTIE



Unbreakable Academy
info@unbreakable.academy
Westerdreef 5P
2152CS, Nieuw-Vennep

## Inleiding: De speciale kracht van reflectie

In deze module leer je één van de belangrijkste vaardigheden voor jouw mentale ontwikkeling. Het reflecteren. Wat is reflecteren? Reflecteren is zelfonderzoek. Je gaat terugkijken op je ervaringen om daarvan te leren. Je gaat nadenken waarom je dingen doet zoals je ze doet, zodat je kunt leren of dit gedrag je helpt. Waar komen bepaalde overtuigingen of gevoelens vandaan?

Ik wil je uitnodigen om je bewustzijn over jouw eigen gedrag, gedachten, gevoelens en het zelflerend vermogen tot een kunst te verheffen. Hier ligt een enorme schat in jouw mentale weerbaarheid en persoonlijke groei.

**Reflectie**

Het klinkt wellicht een beetje egoïstisch; over jezelf nadenken. Niet heel veel mensen doen het bewust en het is ook echt een vaardigheid die je jezelf aan moet leren. Maar je zult ervaren dat regelmatig reflecteren op alle fronten gaat helpen. Vaak reageren we onbewust op bepaalde situaties. Als je leert reflecteren op jouw gedrag kun je leren of het wel zo handig is om op die manier te reageren. Soms doe je dingen 'omdat je ze altijd al zo gedaan hebt'. Vanuit een oude overtuiging. Door te reflecteren, leer je die overtuigingen en patronen bij jezelf te herkennen. Dit is de eerste stap om een niet helpende overtuiging los te laten of om die angst te overwinnen.

Maar reflecteren helpt ook als je een groot doel wilt bereiken. Als je tijdens de weg naar het doel regelmatig reflecteert, zie je al snel of je de juiste koers volgt. Misschien kun je met een paar eenvoudige aanpassingen je doel makkelijker en efficiënter bereiken.

**Zelfkennis en mentale weerbaarheid**

Ook de grotere levensvragen vind je alleen maar door reflectie. Wat wil je in je leven? En wat vind jij belangrijk? Wat wordt jouw koers? Mensen die voor zichzelf een duidelijke koers hebben, bewust zijn van hun valkuilen en talenten en hun persoonlijke waarden helder hebben, zullen onder de moeilijkste omstandigheden overeind blijven.

*"Know yourself"* – **Sun Tsu**

## Hoofdstuk 1: Reflectie bij de Special Forces

**Strategische reflectie in Afghanistan**

Tijdens onze uitzending in Afghanistan hebben we meerdere operaties uitgevoerd. Operaties van een paar dagen tot operaties van meerdere weken. De ene keer was het een daadwerkelijke gevechtsactie en de andere keer moesten we met de lokale bevolking praten om informatie in te winnen.

We hadden geen vast draaiboek die ons vertelde hoe we het gevecht met de Taliban aan moesten gaan. En als die er was, zouden we het waarschijnlijk niet gebruiken omdat we dan voorspelbaar waren. Het was constant leren van de uitgevoerde operaties, aanpassen en opnieuw proberen. Door na iedere operatie bewust uit te zoomen en de grote gebeurtenissen te bekijken, konden we leren van ons eigen optreden, de acties van de Taliban en de ontwikkelingen in het gebied. Deze strategische reflectie gaf ons waardevolle inzichten om de volgende operaties mee te plannen en deze succesvol uit te voeren.

Strategische reflectie is dus de situatie bekijken vanuit een groter perspectief en voor de lange termijn.

**Tactische reflectie**

Speciale operaties zijn complex en het verloop van de operatie laat zich vaak niet voorspellen. De beschikbare informatie is niet altijd optimaal of volledig en toch moet de taak uitgevoerd worden. Vaak moet er daarom ook tijdens een operatie enorm veel aangepast worden. Het einddoel van de missie blijft hetzelfde, alleen de weg ernaartoe wordt aangepast. Als een bepaalde procedure niet blijkt te werken tijdens een actie moet er direct een alternatief bedacht en uitgevoerd worden. Iedere Special Forces militair moet hiertoe in staat zijn. Ook zonder aansturing van zijn leidinggevende. Er is simpelweg geen tijd om te wachten op een opdracht van je leidinggevende. Werkt het niet; direct handelen!

Tactische reflectie is de directe situatie analyseren om te kijken waar op de korte termijn de verbetering ligt.

**Zelflerend vermogen tijdens de Special Forces opleiding**

Tijdens de Special Forces opleiding wordt er een hoge mate van zelfreflectie verwacht van de kandidaten. De kandidaten die dit nog niet zijn gewend worden hier al snel op gewezen en het belang van zelflerend vermogen is één van de belangrijke pijlers in de opleiding. Het tempo in de opleiding ligt extreem hoog en er wordt verwacht dat de kandidaten de lesstof snel opnemen. Tot op een bepaalde hoogte mogen er fouten gemaakt worden maar als de kandidaten de fouten blijven maken, is het al snel einde opleiding.

Na iedere oefening of opleidingsdag moeten de kandidaten kunnen benoemen wat er goed en slecht ging. Dat blijkt in de praktijk soms lastig. Vooral ervaren militairen die al een flinke staat van dienst en status hebben (en soms ook een groot ego ;-)), vinden het lastig om hun eigen onvolkomenheden te erkennen en benoemen.

**Performance journal**

De kandidaten houden een dagboek bij waarin alle prestaties en voortgang bijgehouden wordt. In hun spaarzame vrije tijd lezen ze regelmatig het boekje door om de ontwikkeling van hun vaardigheden nog eens na te lezen om te kijken welke vaardigheden er aandacht nodig hebben.

Als je mensen voorbereidt en opleidt om te werken op de grens van leven en dood moet iedere handeling, techniek en iedere procedure zo goed mogelijk uitgevoerd worden. De kleinste details kunnen het verschil betekenen tussen leven en dood. Daarom moeten de Special Forces eerlijk en kritisch zijn naar hun eigen doen en laten en daar eigenaarschap over nemen. Deze basis wordt tijdens de opleiding gelegd door het zelflerend vermogen te ontwikkelen.




*"The real man smiles in trouble, gathers strength from distress, and grows brave by reflection."* **- Thomas Paine**

## Hoofdstuk 2: Drie fases van reflectie

Bij de Special Forces wordt de reflectie na een operatie vastgelegd en gedocumenteerd, zodat het bij een volgende (soortgelijke) operatie nagelezen kan worden. Het document wordt zoveel mogelijk gedeeld met andere teams en eenheden zodat iedereen van elkaar kan leren en zodat iedereen de juiste informatie heeft als het er op aankomt.

Deze reflectie verloopt grofweg via drie fases*.

1. Defusing
2. Debrief
3. Lessons Learned

**1. Defusing**

Als eerste vindt er een defusing plaats. Een defusing is bedoeld, zoals de naam suggereert, om te ontladen. Tijdens iedere operatie werken de militairen onder druk en onder moeilijke omstandigheden moeten ze hun werk doen. Ze gaan duikend, per parachute of met andere middelen, naar hun doel. Diep achter de vijandelijke linies moeten ze bij nacht en ontij hun werk doen. Iedere fout die ze maken kan ze het leven kosten en kan ook desastreuze gevolgen hebben op strategisch of zelfs politiek niveau. Hoe goed deze militairen ook getraind zijn, ook zij bouwen spanning op. De defusing is ervoor om die spanning even de ruimte te geven. Tijdens de defusing gaan de Special Forces militairen niet zozeer in op de operatie zelf of wat er goed of fout ging bij bepaalde procedures. Hier krijgt iedereen de gelegenheid om de emoties te ontladen zodat er bij de volgende fase van de reflectie met helderheid en zonder teveel (emotionele) lading kan worden gehandeld.

De algemene vraag van de defusing is: hoe voel je je?

**2. Debrief**

Na de defusing wordt er aan de hand van een tijdschema besproken wat er in iedere fase van de operatie is gebeurd en hoe het is verlopen. Er wordt zoveel mogelijk gekeken naar feitelijke gebeurtenissen en bij iedere aanname wordt er gekeken of het een feit of een aanname is.

Het is belangrijk bij de debrief dat er een veilige omgeving wordt gecreëerd, zonder afleiding. Alles mag en moet gezegd worden. Kritiek leveren is prima, zolang het maar onderbouwd wordt en er direct een suggestie ter verbetering wordt aangedragen. Vaak zie je dat de focus bij een debrief vooral ligt op de verbeterpunten. De leiders moeten in de gaten houden dat ook de positieve kanten belicht worden. Het

* Uiteraard ga ik hier geen afgeschermde procedures vrijgeven. De fases zijn een interpretatie van de werkelijkheid. Het principe blijft hetzelfde.

is belangrijk om te identificeren en benoemen wat wél werkt. Niet alleen voor de procedures maar ook voor de motivatie.

De algemene vragen van de debrief zijn: Wat is er allemaal gebeurd? Wat ging er goed en waar ligt de potentie (wat kan er beter)?

**3. Lessons Learned**

Na de debrief heeft iedereen helder wat er allemaal is gebeurd, wat er goed ging en welke zaken ruimte tot verbetering hebben. Vooral bij een langere operatie wordt de fase 'Lessons Learned' soms ook later uitgevoerd. Het vraagt wat meer focus en energie om de Lessons Learned duidelijk te formuleren en een plan hiervoor te maken. Soms is het dus verstandiger om de militairen eerst even te laten rusten. Als je meerdere dagen niet hebt geslapen wordt het in een warme vergaderruimte op een gegeven moment lastig concentreren.

Tijdens de Lessons Learned wordt het verslag verder ingevuld met concrete actiepunten.

| | **Observatie** | **Actie** | **Houder** | **Deadline** |
|---|---|---|---|---|
| **Fase 1** | GPS data was inaccuraat | GPS updaten | Collega X | 13 maart '20 |
| **Fase 2** | Procedure XYZ incompleet | Procedure doorontwikkelen | Collega Y | 15 april '20 |
| **Fase 3** | Helikopter was laat | Directe lijn met staf | Collega Z | 15 april '20 |

**Collega XYZ rapporteren de voortgang aan collega A**

Door de Lessons Learned op deze manier te bespreken en verwerken worden alle verbeterpunten concreet, inclusief iemand die er eigenaarschap over neemt en een deadline om de actie te realiseren. Doordat zij aan een andere collega de voortgang rapporten, is er een controlemiddel om alle verbeterpunten te borgen.

## Aan de slag!

Nu wordt het eindelijk tijd om aan de slag te gaan! Je gaat nu dagelijks reflecteren aan de hand van de reflectiemethodieken van de Special Forces. Je vindt in deze module vijftig dagen reflectie.

**Deel 1: Strategische reflectie**

Je krijgt bij de strategische reflectie een vraag die je helpt om uit te zoomen en vanuit een breder perspectief naar je leven te kijken. Neem hier rustig de tijd voor en laat desnoods de vraag gedurende de dag door je hoofd gaan. Vul de strategische reflectie in als het jou uitkomt en op een tijdstip wat voor jou het beste werkt.

**Deel 2: Tactische reflectie**

Tijdens de tactische reflectie kijk je naar je dag en wat je die dag hebt geleerd. Logischerwijs doe je dit aan het einde van de dag ;-).

**Defusing**

Wat is je algemene gevoel over vandaag?

**Debrief**

Welke noemenswaardige dingen zijn er vandaag gebeurd?
Wat veroorzaakte het gevoel?
Waar lag vandaag de potentie? Wat had je beter kunnen doen?

**Lessons Learned**

Wat ga je morgen anders doen?
Wie kan je daarbij helpen of gaat je daar aan houden?

*"Reflective thinking turns experience into insight."* **- John C. Maxwell**

**001**

**Strategische reflectie**
Onder welke omstandigheden laat ik mij van mijn beste kant zien?

**Tactische reflectie**

**Defusing**
Wat is je algemene gevoel over vandaag?
*Tip: zorg dat je niet gestoord wordt, sluit je ogen en ga in gedachten even je hele dag langs.*

**Debrief**
Welke noemenswaardige dingen zijn er vandaag gebeurd?

Wat veroorzaakte het gevoel?
*Tip: focus niet alleen maar op werk. Zorg voor een gezonde balans in werk/privé. Ook met reflectie*.

Waar lag vandaag de potentie? Wat had je beter kunnen doen?
*Tip: probeer er voor jezelf geen waardeoordeel aan te geven. Iedere f#ck up is een les ;-).*

Wat ging er vandaag goed?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

**Lessons Learned**
Wat ga je morgen anders doen?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

Wie kan je daarbij helpen of gaat je daar aan houden?
*Tip: houd het vooral klein en behapbaar.*

*"We do not learn from experience. We learn from reflecting on experience."* **- John Dewey**

**002**

**Strategische reflectie**
Onder welke omstandigheden laat ik mij van mijn slechtste kant zien?

**Tactische reflectie**

**Defusing**
Wat is je algemene gevoel over vandaag?
*Tip: zorg dat je niet gestoord wordt, sluit je ogen en ga in gedachten even je hele dag langs.*

**Debrief**
Welke noemenswaardige dingen zijn er vandaag gebeurd?

Wat veroorzaakte het gevoel?
*Tip: focus niet alleen maar op werk. Zorg voor een gezonde balans in werk/privé. Ook met reflectie*.

Waar lag vandaag de potentie? Wat had je beter kunnen doen?
*Tip: probeer er voor jezelf geen waardeoordeel aan te geven. Iedere f#ck up is een les ;-).*

Wat ging er vandaag goed?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

**Lessons Learned**
Wat ga je morgen anders doen?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

Wie kan je daarbij helpen of gaat je daar aan houden?
*Tip: houd het vooral klein en behapbaar.*

*"Reflection is one of the most underused yet powerful tools for succes."* **- Richard Carlson**

**003**

**Strategische reflectie**
Wat vind ik echt leuk om te doen op werk?

**Tactische reflectie**

**Defusing**
Wat is je algemene gevoel over vandaag?
*Tip: zorg dat je niet gestoord wordt, sluit je ogen en ga in gedachten even je hele dag langs.*

**Debrief**
Welke noemenswaardige dingen zijn er vandaag gebeurd?

Wat veroorzaakte het gevoel?
*Tip: focus niet alleen maar op werk. Zorg voor een gezonde balans in werk/privé. Ook met reflectie*.

Waar lag vandaag de potentie? Wat had je beter kunnen doen?
*Tip: probeer er voor jezelf geen waardeoordeel aan te geven. Iedere f#ck up is een les ;-).*

Wat ging er vandaag goed?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

**Lessons Learned**
Wat ga je morgen anders doen?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

Wie kan je daarbij helpen of gaat je daar aan houden?
*Tip: houd het vooral klein en behapbaar.*

*"We cannot see our reflection in running water. It is only in still water we can see."* **- Zen**

**004**

**Strategische reflectie**
Wat vind ik echt leuk om te doen thuis?

Hoe vaak doe ik dat?

**Tactische reflectie**

**Defusing**
Wat is je algemene gevoel over vandaag?
*Tip: zorg dat je niet gestoord wordt, sluit je ogen en ga in gedachten even je hele dag langs.*

**Debrief**
Welke noemenswaardige dingen zijn er vandaag gebeurd?

Wat veroorzaakte het gevoel?
*Tip: focus niet alleen maar op werk. Zorg voor een gezonde balans in werk/privé. Ook met reflectie.*

Waar lag vandaag de potentie? Wat had je beter kunnen doen?
*Tip: probeer er voor jezelf geen waardeoordeel aan te geven. Iedere f#ck up is een les ;-).*

Wat ging er vandaag goed?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

**Lessons Learned**
Wat ga je morgen anders doen?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

Wie kan je daarbij helpen of gaat je daar aan houden?
*Tip: houd het vooral klein en behapbaar.*

*"Reflection and action must never be taken independently."* - **Paulo Freire**

**005**

**Strategische reflectie**
Mijn natuurlijke talenten en gaven zijn (bv. kunst, sport, besluitvorming, leiderschap):

**Tactische reflectie**

**Defusing**
Wat is je algemene gevoel over vandaag?
*Tip: zorg dat je niet gestoord wordt, sluit je ogen en ga in gedachten even je hele dag langs.*

**Debrief**
Welke noemenswaardige dingen zijn er vandaag gebeurd?

Wat veroorzaakte het gevoel?
*Tip: focus niet alleen maar op werk. Zorg voor een gezonde balans in werk/privé. Ook met reflectie.*

Waar lag vandaag de potentie? Wat had je beter kunnen doen?
*Tip: probeer er voor jezelf geen waardeoordeel aan te geven. Iedere f#ck up is een les ;-).*

Wat ging er vandaag goed?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

**Lessons Learned**
Wat ga je morgen anders doen?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

Wie kan je daarbij helpen of gaat je daar aan houden?
*Tip: houd het vooral klein en behapbaar.*

*"The state of your life is nothing more than a reflection of your state of mind."* **- Wayne Dyer**

**006**

**Strategische reflectie**
Stel dat ik ongelimiteerde bronnen had en ik niet kon falen. Dan zou ik kiezen om:

**Tactische reflectie**

**Defusing**
Wat is je algemene gevoel over vandaag?
*Tip: zorg dat je niet gestoord wordt, sluit je ogen en ga in gedachten even je hele dag langs.*

**Debrief**
Welke noemenswaardige dingen zijn er vandaag gebeurd?

Wat veroorzaakte het gevoel?
*Tip: focus niet alleen maar op werk. Zorg voor een gezonde balans in werk/privé. Ook met reflectie*.

Waar lag vandaag de potentie? Wat had je beter kunnen doen?
*Tip: probeer er voor jezelf geen waardeoordeel aan te geven. Iedere f#ck up is een les ;-).*

Wat ging er vandaag goed?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

**Lessons Learned**
Wat ga je morgen anders doen?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

Wie kan je daarbij helpen of gaat je daar aan houden?
*Tip: houd het vooral klein en behapbaar.*

*"Follow effective action with quiet reflection. From the quiet reflection will come even more effective action."* **- Peter Drucker**

**007**

**Strategische reflectie**
Benoem een vaardigheid of eigenschap van jezelf die je zou willen overgeven aan je kinderen:

**Tactische reflectie**

**Defusing**
Wat is je algemene gevoel over vandaag?
*Tip: zorg dat je niet gestoord wordt, sluit je ogen en ga in gedachten even je hele dag langs.*

**Debrief**
Welke noemenswaardige dingen zijn er vandaag gebeurd?

Wat veroorzaakte het gevoel?
*Tip: focus niet alleen maar op werk. Zorg voor een gezonde balans in werk/privé. Ook met reflectie.*

Waar lag vandaag de potentie? Wat had je beter kunnen doen?
*Tip: probeer er voor jezelf geen waardeoordeel aan te geven. Iedere f#ck up is een les ;-).*

Wat ging er vandaag goed?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

**Lessons Learned**
Wat ga je morgen anders doen?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

Wie kan je daarbij helpen of gaat je daar aan houden?
*Tip: houd het vooral klein en behapbaar.*

*"It is not by muscle, speed, or physical dexterity that great things are achieved, but by reflection, force of character, and judgment."* - **Marcus Tullius Cicero**

**008**

**Strategische reflectie**
Benoem de twee meest belangrijke mensen in je leven:

Omschrijf hen allebei in twee woorden:

**Tactische reflectie**

**Defusing**
Wat is je algemene gevoel over vandaag?
*Tip: zorg dat je niet gestoord wordt, sluit je ogen en ga in gedachten even je hele dag langs.*

**Debrief**
Welke noemenswaardige dingen zijn er vandaag gebeurd?

Wat veroorzaakte het gevoel?
*Tip: focus niet alleen maar op werk. Zorg voor een gezonde balans in werk/privé. Ook met reflectie.*

Waar lag vandaag de potentie? Wat had je beter kunnen doen?
*Tip: probeer er voor jezelf geen waardeoordeel aan te geven. Iedere f#ck up is een les ;-).*

Wat ging er vandaag goed?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

**Lessons Learned**
Wat ga je morgen anders doen?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

Wie kan je daarbij helpen of gaat je daar aan houden?
*Tip: houd het vooral klein en behapbaar.*

*"By three methods we may learn wisdom: First, by reflection, which is noblest; Second, by imitation, which is easiest; and third by experience, which is the bitterest."* **- Confucius**

**009**

**Strategische reflectie**
Waar zou jij je leven voor willen geven?

**Tactische reflectie**

**Defusing**
Wat is je algemene gevoel over vandaag?
*Tip: zorg dat je niet gestoord wordt, sluit je ogen en ga in gedachten even je hele dag langs.*

**Debrief**
Welke noemenswaardige dingen zijn er vandaag gebeurd?

Wat veroorzaakte het gevoel?
*Tip: focus niet alleen maar op werk. Zorg voor een gezonde balans in werk/privé. Ook met reflectie.*

Waar lag vandaag de potentie? Wat had je beter kunnen doen?
*Tip: probeer er voor jezelf geen waardeoordeel aan te geven. Iedere f#ck up is een les ;-).*

Wat ging er vandaag goed?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

**Lessons Learned**
Wat ga je morgen anders doen?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

Wie kan je daarbij helpen of gaat je daar aan houden?
*Tip: houd het vooral klein en behapbaar.*

*"A battle lost or won is easily described, understood, and appreciated, but the moral growth of a great nation requires reflection, as well as observation, to appreciate it."* **- Frederick Douglass**

**010**

**Strategische reflectie**
Omschrijf jezelf in één woord:

**Tactische reflectie**

**Defusing**
Wat is je algemene gevoel over vandaag?
*Tip: zorg dat je niet gestoord wordt, sluit je ogen en ga in gedachten even je hele dag langs.*

**Debrief**
Welke noemenswaardige dingen zijn er vandaag gebeurd?

Wat veroorzaakte het gevoel?
*Tip: focus niet alleen maar op werk. Zorg voor een gezonde balans in werk/privé. Ook met reflectie*.

Waar lag vandaag de potentie? Wat had je beter kunnen doen?
*Tip: probeer er voor jezelf geen waardeoordeel aan te geven. Iedere f#ck up is een les ;-).*

Wat ging er vandaag goed?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

**Lessons Learned**
Wat ga je morgen anders doen?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

Wie kan je daarbij helpen of gaat je daar aan houden?
*Tip: houd het vooral klein en behapbaar.*

*"Without reflection, we go blindly on our way, creating more unintended consequences, and failing to achieve anything useful."* **- Margaret J. Wheatley**

**011**

**Strategische reflectie**
Wat zijn twee kwaliteiten die je zoekt in een partner?

**Tactische reflectie**

**Defusing**
Wat is je algemene gevoel over vandaag?
*Tip: zorg dat je niet gestoord wordt, sluit je ogen en ga in gedachten even je hele dag langs.*

**Debrief**
Welke noemenswaardige dingen zijn er vandaag gebeurd?

Wat veroorzaakte het gevoel?
*Tip: focus niet alleen maar op werk. Zorg voor een gezonde balans in werk/privé. Ook met reflectie.*

Waar lag vandaag de potentie? Wat had je beter kunnen doen?
*Tip: probeer er voor jezelf geen waardeoordeel aan te geven. Iedere f#ck up is een les ;-).*

Wat ging er vandaag goed?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

**Lessons Learned**
Wat ga je morgen anders doen?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

Wie kan je daarbij helpen of gaat je daar aan houden?
*Tip: houd het vooral klein en behapbaar.*

*"Everything that irritates us about others can lead us to an understanding of ourselves."* **- Carl Jung**

**012**

**Strategische reflectie**
Als ik één ding zou mogen bereiken aan het einde van mijn leven, wat zou dat dan zijn?

**Tactische reflectie**

**Defusing**
Wat is je algemene gevoel over vandaag?
*Tip: zorg dat je niet gestoord wordt, sluit je ogen en ga in gedachten even je hele dag langs.*

**Debrief**
Welke noemenswaardige dingen zijn er vandaag gebeurd?

Wat veroorzaakte het gevoel?
*Tip: focus niet alleen maar op werk. Zorg voor een gezonde balans in werk/privé. Ook met reflectie.*

Waar lag vandaag de potentie? Wat had je beter kunnen doen?
*Tip: probeer er voor jezelf geen waardeoordeel aan te geven. Iedere f#ck up is een les ;-).*

Wat ging er vandaag goed?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

**Lessons Learned**
Wat ga je morgen anders doen?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

Wie kan je daarbij helpen of gaat je daar aan houden?
*Tip: houd het vooral klein en behapbaar.*

*"It is always our own self that we find at the end of the journey. The sooner we face that self, the better."*
**- Ella Maillart**

**013**

**Strategische reflectie**
Stel dat er maar twee regels zijn waar iedereen zich aan moet houden, wat zouden dat dan zijn?

**Tactische reflectie**

**Defusing**
Wat is je algemene gevoel over vandaag?
*Tip: zorg dat je niet gestoord wordt, sluit je ogen en ga in gedachten even je hele dag langs.*

**Debrief**
Welke noemenswaardige dingen zijn er vandaag gebeurd?

Wat veroorzaakte het gevoel?
*Tip: focus niet alleen maar op werk. Zorg voor een gezonde balans in werk/privé. Ook met reflectie*.

Waar lag vandaag de potentie? Wat had je beter kunnen doen?
*Tip: probeer er voor jezelf geen waardeoordeel aan te geven. Iedere f#ck up is een les ;-).*

Wat ging er vandaag goed?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

**Lessons Learned**
Wat ga je morgen anders doen?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

Wie kan je daarbij helpen of gaat je daar aan houden?
*Tip: houd het vooral klein en behapbaar.*

*"The world is a looking glass and gives back to every man the reflection of his own face."* **- William Makepeace Thackeray**

**014**

**Strategische reflectie**
Wie bewonder je het meest? Waarom?

**Tactische reflectie**

**Defusing**
Wat is je algemene gevoel over vandaag?
*Tip: zorg dat je niet gestoord wordt, sluit je ogen en ga in gedachten even je hele dag langs.*

**Debrief**
Welke noemenswaardige dingen zijn er vandaag gebeurd?

Wat veroorzaakte het gevoel?
*Tip: focus niet alleen maar op werk. Zorg voor een gezonde balans in werk/privé. Ook met reflectie.*

Waar lag vandaag de potentie? Wat had je beter kunnen doen?
*Tip: probeer er voor jezelf geen waardeoordeel aan te geven. Iedere f#ck up is een les ;-).*

Wat ging er vandaag goed?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

**Lessons Learned**
Wat ga je morgen anders doen?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

Wie kan je daarbij helpen of gaat je daar aan houden?
*Tip: houd het vooral klein en behapbaar.*

*"The cosmos is evolving toward greater self-reflection, allowing us to open the eye of Spirit and see our source."* **- Alex Grey**

**015**

**Strategische reflectie**
Ik krijg het meeste energie van:

**Tactische reflectie**

**Defusing**
Wat is je algemene gevoel over vandaag?
*Tip: zorg dat je niet gestoord wordt, sluit je ogen en ga in gedachten even je hele dag langs.*

**Debrief**
Welke noemenswaardige dingen zijn er vandaag gebeurd?

Wat veroorzaakte het gevoel?
*Tip: focus niet alleen maar op werk. Zorg voor een gezonde balans in werk/privé. Ook met reflectie.*

Waar lag vandaag de potentie? Wat had je beter kunnen doen?
*Tip: probeer er voor jezelf geen waardeoordeel aan te geven. Iedere f#ck up is een les ;-).*

Wat ging er vandaag goed?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

**Lessons Learned**
Wat ga je morgen anders doen?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

Wie kan je daarbij helpen of gaat je daar aan houden?
*Tip: houd het vooral klein en behapbaar.*

*"Self-awareness gives you the capacity to learn from your mistakes as well as your successes."*
**- Lawrence Bossidy**

**016**

**Strategische reflectie**
Stel jezelf voor op je 80ste verjaardag. Wie is daar allemaal? Wat zou je met hen willen delen over jouw leven?

**Tactische reflectie**

**Defusing**
Wat is je algemene gevoel over vandaag?
*Tip: zorg dat je niet gestoord wordt, sluit je ogen en ga in gedachten even je hele dag langs.*

**Debrief**
Welke noemenswaardige dingen zijn er vandaag gebeurd?

Wat veroorzaakte het gevoel?
*Tip: focus niet alleen maar op werk. Zorg voor een gezonde balans in werk/privé. Ook met reflectie.*

Waar lag vandaag de potentie? Wat had je beter kunnen doen?
*Tip: probeer er voor jezelf geen waardeoordeel aan te geven. Iedere f#ck up is een les ;-).*

Wat ging er vandaag goed?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

**Lessons Learned**
Wat ga je morgen anders doen?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

Wie kan je daarbij helpen of gaat je daar aan houden?
*Tip: houd het vooral klein en behapbaar.*

*"You cannot have a meaningful life without having self-reflection."* - **Oprah Winfrey**

**017**

**Strategische reflectie**
Wat is het belangrijkste wat ik wil, kan en zal bijdragen aan de belangrijkste mensen in mijn leven?

**Tactische reflectie**

**Defusing**
Wat is je algemene gevoel over vandaag?
*Tip: zorg dat je niet gestoord wordt, sluit je ogen en ga in gedachten even je hele dag langs.*

**Debrief**
Welke noemenswaardige dingen zijn er vandaag gebeurd?

Wat veroorzaakte het gevoel?
*Tip: focus niet alleen maar op werk. Zorg voor een gezonde balans in werk/privé. Ook met reflectie*.

Waar lag vandaag de potentie? Wat had je beter kunnen doen?
*Tip: probeer er voor jezelf geen waardeoordeel aan te geven. Iedere f#ck up is een les ;-).*

Wat ging er vandaag goed?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

**Lessons Learned**
Wat ga je morgen anders doen?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

Wie kan je daarbij helpen of gaat je daar aan houden?
*Tip: houd het vooral klein en behapbaar.*

*"Honest self-reflection opens your mind to reprogramming, change, success and freedom."* **- Unknown**

**018**

**Strategische reflectie**
Zijn er zaken die ik echt zou moeten doen of veranderen, zelfs als ik die gedachten vaak heb weggeduwd? Wat zijn dat/die?

**Tactische reflectie**

**Defusing**
Wat is je algemene gevoel over vandaag?
*Tip: zorg dat je niet gestoord wordt, sluit je ogen en ga in gedachten even je hele dag langs.*

**Debrief**
Welke noemenswaardige dingen zijn er vandaag gebeurd?

Wat veroorzaakte het gevoel?
*Tip: focus niet alleen maar op werk. Zorg voor een gezonde balans in werk/privé. Ook met reflectie.*

Waar lag vandaag de potentie? Wat had je beter kunnen doen?
*Tip: probeer er voor jezelf geen waardeoordeel aan te geven. Iedere f#ck up is een les ;-).*

Wat ging er vandaag goed?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

**Lessons Learned**
Wat ga je morgen anders doen?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

Wie kan je daarbij helpen of gaat je daar aan houden?
*Tip: houd het vooral klein en behapbaar.*

*"Self-reflection is the school of wisdom."* **- Baltasar Gracian**

**019**

**Strategische reflectie**
Stel dat je drie mensen kunt uitnodigen voor een diner. Mensen die het meeste invloed op je hebben gehad. Verleden of toekomst. Schrijf hun namen in de box. Schrijf vervolgens de kwaliteit op die je in hun bewonderd.

**Tactische reflectie**

**Defusing**
Wat is je algemene gevoel over vandaag?
*Tip: zorg dat je niet gestoord wordt, sluit je ogen en ga in gedachten even je hele dag langs.*

**Debrief**
Welke noemenswaardige dingen zijn er vandaag gebeurd?

Wat veroorzaakte het gevoel?
*Tip: focus niet alleen maar op werk. Zorg voor een gezonde balans in werk/privé. Ook met reflectie.*

Waar lag vandaag de potentie? Wat had je beter kunnen doen?
*Tip: probeer er voor jezelf geen waardeoordeel aan te geven. Iedere f#ck up is een les ;-).*

Wat ging er vandaag goed?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

**Lessons Learned**
Wat ga je morgen anders doen?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

Wie kan je daarbij helpen of gaat je daar aan houden?
*Tip: houd het vooral klein en behapbaar.*

*"There is one art of which people should be masters – the art of reflection."* **- Samuel Taylor Coleridge**

**020**

**Strategische reflectie**
Wat is het allerbelangrijkste wat je kunt doen om jouw fysieke balans te optimaliseren?

**Tactische reflectie**

**Defusing**
Wat is je algemene gevoel over vandaag?
*Tip: zorg dat je niet gestoord wordt, sluit je ogen en ga in gedachten even je hele dag langs.*

**Debrief**
Welke noemenswaardige dingen zijn er vandaag gebeurd?

Wat veroorzaakte het gevoel?
*Tip: focus niet alleen maar op werk. Zorg voor een gezonde balans in werk/privé. Ook met reflectie*.

Waar lag vandaag de potentie? Wat had je beter kunnen doen?
*Tip: probeer er voor jezelf geen waardeoordeel aan te geven. Iedere f#ck up is een les ;-).*

Wat ging er vandaag goed?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

**Lessons Learned**
Wat ga je morgen anders doen?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

Wie kan je daarbij helpen of gaat je daar aan houden?
*Tip: houd het vooral klein en behapbaar.*

*"Difficulty creates the opportunity for self-reflection and compassion."* **- Suzan-Lori Parks**

**021**

**Strategische reflectie**
Wat is het allerbelangrijkste wat je kunt doen om jouw mentale balans te optimaliseren?

**Tactische reflectie**

**Defusing**
Wat is je algemene gevoel over vandaag?
*Tip: zorg dat je niet gestoord wordt, sluit je ogen en ga in gedachten even je hele dag langs.*

**Debrief**
Welke noemenswaardige dingen zijn er vandaag gebeurd?

Wat veroorzaakte het gevoel?
*Tip: focus niet alleen maar op werk. Zorg voor een gezonde balans in werk/privé. Ook met reflectie.*

Waar lag vandaag de potentie? Wat had je beter kunnen doen?
*Tip: probeer er voor jezelf geen waardeoordeel aan te geven. Iedere f#ck up is een les ;-).*

Wat ging er vandaag goed?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

**Lessons Learned**
Wat ga je morgen anders doen?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

Wie kan je daarbij helpen of gaat je daar aan houden?
*Tip: houd het vooral klein en behapbaar.*

*"A worldview is probably an expression of self."* **- Michael Leunig**

**022**

**Strategische reflectie**
Wat is het allerbelangrijkste wat je kunt doen om jouw emotionele balans te optimaliseren?

**Tactische reflectie**

**Defusing**
Wat is je algemene gevoel over vandaag?
*Tip: zorg dat je niet gestoord wordt, sluit je ogen en ga in gedachten even je hele dag langs.*

**Debrief**
Welke noemenswaardige dingen zijn er vandaag gebeurd?

Wat veroorzaakte het gevoel?
*Tip: focus niet alleen maar op werk. Zorg voor een gezonde balans in werk/privé. Ook met reflectie.*

Waar lag vandaag de potentie? Wat had je beter kunnen doen?
*Tip: probeer er voor jezelf geen waardeoordeel aan te geven. Iedere f#ck up is een les ;-).*

Wat ging er vandaag goed?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

**Lessons Learned**
Wat ga je morgen anders doen?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

Wie kan je daarbij helpen of gaat je daar aan houden?
*Tip: houd het vooral klein en behapbaar.*

*"Self-reflection is the gateway to freedom."* **- Dzigar Kongtrul Rinpoche**

**023**

**Strategische reflectie**
Wat is het allerbelangrijkste wat je kunt doen om jouw spirituele balans te optimaliseren?

**Tactische reflectie**

**Defusing**
Wat is je algemene gevoel over vandaag?
*Tip: zorg dat je niet gestoord wordt, sluit je ogen en ga in gedachten even je hele dag langs.*

**Debrief**
Welke noemenswaardige dingen zijn er vandaag gebeurd?

Wat veroorzaakte het gevoel?
*Tip: focus niet alleen maar op werk. Zorg voor een gezonde balans in werk/privé. Ook met reflectie.*

Waar lag vandaag de potentie? Wat had je beter kunnen doen?
*Tip: probeer er voor jezelf geen waardeoordeel aan te geven. Iedere f#ck up is een les ;-).*

Wat ging er vandaag goed?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

**Lessons Learned**
Wat ga je morgen anders doen?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

Wie kan je daarbij helpen of gaat je daar aan houden?
*Tip: houd het vooral klein en behapbaar.*

*"It is great to be introspective, self-analysis can be useful, but only if it results in action."* **- Joe Sacco**

**024**

**Strategische reflectie**
Wat is het allerbelangrijkste wat je kunt doen om jouw sociale balans te optimaliseren?

**Tactische reflectie**

**Defusing**
Wat is je algemene gevoel over vandaag?
*Tip: zorg dat je niet gestoord wordt, sluit je ogen en ga in gedachten even je hele dag langs.*

**Debrief**
Welke noemenswaardige dingen zijn er vandaag gebeurd?

Wat veroorzaakte het gevoel?
*Tip: focus niet alleen maar op werk. Zorg voor een gezonde balans in werk/privé. Ook met reflectie.*

Waar lag vandaag de potentie? Wat had je beter kunnen doen?
*Tip: probeer er voor jezelf geen waardeoordeel aan te geven. Iedere f#ck up is een les ;-).*

Wat ging er vandaag goed?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

**Lessons Learned**
Wat ga je morgen anders doen?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

Wie kan je daarbij helpen of gaat je daar aan houden?
*Tip: houd het vooral klein en behapbaar.*

*"Everyone and everything that shows up in our life is a reflection of something that is happening inside of us."* **- Alan Cohen**

**025**

**Strategische reflectie**
Wat zijn voor jou signalen dat je op de juiste weg bent?
Gedachte :
Emotie:
Lichamelijke reactie:
Gedrag:

**Tactische reflectie**

**Defusing**
Wat is je algemene gevoel over vandaag?
*Tip: zorg dat je niet gestoord wordt, sluit je ogen en ga in gedachten even je hele dag langs.*

**Debrief**
Welke noemenswaardige dingen zijn er vandaag gebeurd?

Wat veroorzaakte het gevoel?
*Tip: focus niet alleen maar op werk. Zorg voor een gezonde balans in werk/privé. Ook met reflectie.*

Waar lag vandaag de potentie? Wat had je beter kunnen doen?
*Tip: probeer er voor jezelf geen waardeoordeel aan te geven. Iedere f#ck up is een les ;-).*

Wat ging er vandaag goed?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

**Lessons Learned**
Wat ga je morgen anders doen?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

Wie kan je daarbij helpen of gaat je daar aan houden?
*Tip: houd het vooral klein en behapbaar.*

*"Self-reflection is an important stage to diagnose, develop and strengthen your creativity."* —**Pearl Zhu**

**026**

**Strategische reflectie**
Wat zijn voor jou signalen dat je niet op de juiste weg bent?
Gedachte:
Emotie:
Lichamelijke reactie:
Gedrag:

**Tactische reflectie**

**Defusing**
Wat is je algemene gevoel over vandaag?
*Tip: zorg dat je niet gestoord wordt, sluit je ogen en ga in gedachten even je hele dag langs.*

**Debrief**
Welke noemenswaardige dingen zijn er vandaag gebeurd?

Wat veroorzaakte het gevoel?
*Tip: focus niet alleen maar op werk. Zorg voor een gezonde balans in werk/privé. Ook met reflectie.*

Waar lag vandaag de potentie? Wat had je beter kunnen doen?
*Tip: probeer er voor jezelf geen waardeoordeel aan te geven. Iedere f#ck up is een les ;-).*

Wat ging er vandaag goed?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

**Lessons Learned**
Wat ga je morgen anders doen?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

Wie kan je daarbij helpen of gaat je daar aan houden?
*Tip: houd het vooral klein en behapbaar.*

*"The ultimate mystery is one's own self."* —**Sammy Davis**

**027**

**Strategische reflectie**
Wat is nu echt mijn speciale kracht en hoe kan ik die beter benutten?

**Tactische reflectie**

**Defusing**
Wat is je algemene gevoel over vandaag?
*Tip: zorg dat je niet gestoord wordt, sluit je ogen en ga in gedachten even je hele dag langs.*

**Debrief**
Welke noemenswaardige dingen zijn er vandaag gebeurd?

Wat veroorzaakte het gevoel?
*Tip: focus niet alleen maar op werk. Zorg voor een gezonde balans in werk/privé. Ook met reflectie.*

Waar lag vandaag de potentie? Wat had je beter kunnen doen?
*Tip: probeer er voor jezelf geen waardeoordeel aan te geven. Iedere f#ck up is een les ;-).*

Wat ging er vandaag goed?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

**Lessons Learned**
Wat ga je morgen anders doen?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

Wie kan je daarbij helpen of gaat je daar aan houden?
*Tip: houd het vooral klein en behapbaar.*

*"Reflection can transform something familiar."* – **Diane L. Dunton**

**028**

**Strategische reflectie**
Wat zou ik tegen de jongere versie van mezelf willen zeggen?

**Tactische reflectie**

**Defusing**
Wat is je algemene gevoel over vandaag?
*Tip: zorg dat je niet gestoord wordt, sluit je ogen en ga in gedachten even je hele dag langs.*

**Debrief**
Welke noemenswaardige dingen zijn er vandaag gebeurd?

Wat veroorzaakte het gevoel?
*Tip: focus niet alleen maar op werk. Zorg voor een gezonde balans in werk/privé. Ook met reflectie*.

Waar lag vandaag de potentie? Wat had je beter kunnen doen?
*Tip: probeer er voor jezelf geen waardeoordeel aan te geven. Iedere f#ck up is een les ;-).*

Wat ging er vandaag goed?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

**Lessons Learned**
Wat ga je morgen anders doen?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

Wie kan je daarbij helpen of gaat je daar aan houden?
*Tip: houd het vooral klein en behapbaar.*

*"We have so committed ourselves in different ways that we have hardly any time for self-reflection, to observe, to study."* —**Jiddu Krishnamurti**

**029**

**Strategische reflectie**
Hoe vaak oordeel ik over anderen of over mezelf?

Wat zou er gebeuren als ik daarmee zou stoppen?

**Tactische reflectie**

**Defusing**
Wat is je algemene gevoel over vandaag?
*Tip: zorg dat je niet gestoord wordt, sluit je ogen en ga in gedachten even je hele dag langs.*

**Debrief**
Welke noemenswaardige dingen zijn er vandaag gebeurd?

Wat veroorzaakte het gevoel?
*Tip: focus niet alleen maar op werk. Zorg voor een gezonde balans in werk/privé. Ook met reflectie.*

Waar lag vandaag de potentie? Wat had je beter kunnen doen?
*Tip: probeer er voor jezelf geen waardeoordeel aan te geven. Iedere f#ck up is een les ;-).*

Wat ging er vandaag goed?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

**Lessons Learned**
Wat ga je morgen anders doen?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

Wie kan je daarbij helpen of gaat je daar aan houden?
*Tip: houd het vooral klein en behapbaar.*

*"If you are not evolving, you are dying."* – **Marcus Lemonis**

**030**

**Strategische reflectie**
Als ik ergens aan werk, hoe vaak word ik dan afgeleid?

**Tactische reflectie**

**Defusing**
Wat is je algemene gevoel over vandaag?
*Tip: zorg dat je niet gestoord wordt, sluit je ogen en ga in gedachten even je hele dag langs.*

**Debrief**
Welke noemenswaardige dingen zijn er vandaag gebeurd?

Wat veroorzaakte het gevoel?
*Tip: focus niet alleen maar op werk. Zorg voor een gezonde balans in werk/privé. Ook met reflectie.*

Waar lag vandaag de potentie? Wat had je beter kunnen doen?
*Tip: probeer er voor jezelf geen waardeoordeel aan te geven. Iedere f#ck up is een les ;-).*

Wat ging er vandaag goed?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

**Lessons Learned**
Wat ga je morgen anders doen?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

Wie kan je daarbij helpen of gaat je daar aan houden?
*Tip: houd het vooral klein en behapbaar.*

*"People who have had little self-reflection live life in a huge reality blind-spot."* – **Bryant McGill**

**031**

**Strategische reflectie**
Als ik één ding zou moeten kiezen, wat is er dan echt belangrijk in mijn leven?

**Tactische reflectie**

**Defusing**
Wat is je algemene gevoel over vandaag?
*Tip: zorg dat je niet gestoord wordt, sluit je ogen en ga in gedachten even je hele dag langs.*

**Debrief**
Welke noemenswaardige dingen zijn er vandaag gebeurd?

Wat veroorzaakte het gevoel?
*Tip: focus niet alleen maar op werk. Zorg voor een gezonde balans in werk/privé. Ook met reflectie*.

Waar lag vandaag de potentie? Wat had je beter kunnen doen?
*Tip: probeer er voor jezelf geen waardeoordeel aan te geven. Iedere f#ck up is een les ;-).*

Wat ging er vandaag goed?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

**Lessons Learned**
Wat ga je morgen anders doen?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

Wie kan je daarbij helpen of gaat je daar aan houden?
*Tip: houd het vooral klein en behapbaar.*

*"Unless you learn to face your own shadows, you will continue to see them in others, because the world outside you is only a reflection of the world inside you."* – **Unknown**

**032**

**Strategische reflectie**
Ben ik in balans en comfortabel gedurende de dag en tijdens lichamelijke activiteiten?

**Tactische reflectie**

**Defusing**
Wat is je algemene gevoel over vandaag?
*Tip: zorg dat je niet gestoord wordt, sluit je ogen en ga in gedachten even je hele dag langs.*

**Debrief**
Welke noemenswaardige dingen zijn er vandaag gebeurd?

Wat veroorzaakte het gevoel?
*Tip: focus niet alleen maar op werk. Zorg voor een gezonde balans in werk/privé. Ook met reflectie.*

Waar lag vandaag de potentie? Wat had je beter kunnen doen?
*Tip: probeer er voor jezelf geen waardeoordeel aan te geven. Iedere f#ck up is een les ;-).*

Wat ging er vandaag goed?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

**Lessons Learned**
Wat ga je morgen anders doen?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

Wie kan je daarbij helpen of gaat je daar aan houden?
*Tip: houd het vooral klein en behapbaar.*

*"Examining your thoughts is an important part of the practice of self-reflections"* —**Ryuho Okawa**

**033**

**Strategische reflectie**
Kan ik voor langere periode stilzitten zonder lichamelijke ongemakken?

**Tactische reflectie**

**Defusing**
Wat is je algemene gevoel over vandaag?
*Tip: zorg dat je niet gestoord wordt, sluit je ogen en ga in gedachten even je hele dag langs.*

**Debrief**
Welke noemenswaardige dingen zijn er vandaag gebeurd?

Wat veroorzaakte het gevoel?
*Tip: focus niet alleen maar op werk. Zorg voor een gezonde balans in werk/privé. Ook met reflectie.*

Waar lag vandaag de potentie? Wat had je beter kunnen doen?
*Tip: probeer er voor jezelf geen waardeoordeel aan te geven. Iedere f#ck up is een les ;-).*

Wat ging er vandaag goed?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

**Lessons Learned**
Wat ga je morgen anders doen?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

Wie kan je daarbij helpen of gaat je daar aan houden?
*Tip: houd het vooral klein en behapbaar.*

*"Self-reflection is a desire felt by the body, as well as the soul."* —**Susan Griffin**

**034**

**Strategische reflectie**

Ben ik bewust van wat ik drink en eet gedurende de dag of pak ik waar ik trek in heb of wat voorhanden is?

Hoe zou ik mijn eigen eetpatroon omschrijven?

**Tactische reflectie**

**Defusing**

Wat is je algemene gevoel over vandaag?

*Tip: zorg dat je niet gestoord wordt, sluit je ogen en ga in gedachten even je hele dag langs.*

**Debrief**

Welke noemenswaardige dingen zijn er vandaag gebeurd?

Wat veroorzaakte het gevoel?

*Tip: focus niet alleen maar op werk. Zorg voor een gezonde balans in werk/privé. Ook met reflectie.*

Waar lag vandaag de potentie? Wat had je beter kunnen doen?

*Tip: probeer er voor jezelf geen waardeoordeel aan te geven. Iedere f#ck up is een les ;-).*

Wat ging er vandaag goed?

*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

**Lessons Learned**

Wat ga je morgen anders doen?

*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

Wie kan je daarbij helpen of gaat je daar aan houden?

*Tip: houd het vooral klein en behapbaar.*

*"To achieve happiness I advocate four major principles, the principles of love, wisdom, self-reflection, and progress."* —**Ryuho Okawa**

**034**

**Strategische reflectie**
Hoe reageer ik op stressvolle situaties?

**Tactische reflectie**

**Defusing**
Wat is je algemene gevoel over vandaag?
*Tip: zorg dat je niet gestoord wordt, sluit je ogen en ga in gedachten even je hele dag langs.*

**Debrief**
Welke noemenswaardige dingen zijn er vandaag gebeurd?

Wat veroorzaakte het gevoel?
*Tip: focus niet alleen maar op werk. Zorg voor een gezonde balans in werk/privé. Ook met reflectie*.

Waar lag vandaag de potentie? Wat had je beter kunnen doen?
*Tip: probeer er voor jezelf geen waardeoordeel aan te geven. Iedere f#ck up is een les ;-).*

Wat ging er vandaag goed?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

**Lessons Learned**
Wat ga je morgen anders doen?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

Wie kan je daarbij helpen of gaat je daar aan houden?
*Tip: houd het vooral klein en behapbaar.*

*"When the mind is still, the beauty of the self is seen reflected in it."* –**B.K.S Iyengar**

**035**

**Strategische reflectie**
Hoe neem ik mijn besluiten onder druk?

**Tactische reflectie**

**Defusing**
Wat is je algemene gevoel over vandaag?
*Tip: zorg dat je niet gestoord wordt, sluit je ogen en ga in gedachten even je hele dag langs.*

**Debrief**
Welke noemenswaardige dingen zijn er vandaag gebeurd?

Wat veroorzaakte het gevoel?
*Tip: focus niet alleen maar op werk. Zorg voor een gezonde balans in werk/privé. Ook met reflectie.*

Waar lag vandaag de potentie? Wat had je beter kunnen doen?
*Tip: probeer er voor jezelf geen waardeoordeel aan te geven. Iedere f#ck up is een les ;-).*

Wat ging er vandaag goed?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

**Lessons Learned**
Wat ga je morgen anders doen?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

Wie kan je daarbij helpen of gaat je daar aan houden?
*Tip: houd het vooral klein en behapbaar.*

*"Time spent in self-reflection is never wasted – it is an intimate date to yourself."* —**Paul T.P. Wong**

**036**

**Strategische reflectie**
Wat is de kwaliteit van mijn gedachten?

**Tactische reflectie**

**Defusing**
Wat is je algemene gevoel over vandaag?
*Tip: zorg dat je niet gestoord wordt, sluit je ogen en ga in gedachten even je hele dag langs.*

**Debrief**
Welke noemenswaardige dingen zijn er vandaag gebeurd?

Wat veroorzaakte het gevoel?
*Tip: focus niet alleen maar op werk. Zorg voor een gezonde balans in werk/privé. Ook met reflectie*.

Waar lag vandaag de potentie? Wat had je beter kunnen doen?
*Tip: probeer er voor jezelf geen waardeoordeel aan te geven. Iedere f#ck up is een les ;-).*

Wat ging er vandaag goed?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

**Lessons Learned**
Wat ga je morgen anders doen?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

Wie kan je daarbij helpen of gaat je daar aan houden?
*Tip: houd het vooral klein en behapbaar.*

*"There is only one corner of the universe you can be certain of improving, and that's your own self."* — **Aldos Huxley**

**037**

**Strategische reflectie**
Op welke manier train ik mijn mentale kracht, net zoals ik dat met mijn lichaam doe?

**Tactische reflectie**

**Defusing**
Wat is je algemene gevoel over vandaag?
*Tip: zorg dat je niet gestoord wordt, sluit je ogen en ga in gedachten even je hele dag langs.*

**Debrief**
Welke noemenswaardige dingen zijn er vandaag gebeurd?

Wat veroorzaakte het gevoel?
*Tip: focus niet alleen maar op werk. Zorg voor een gezonde balans in werk/privé. Ook met reflectie*.

Waar lag vandaag de potentie? Wat had je beter kunnen doen?
*Tip: probeer er voor jezelf geen waardeoordeel aan te geven. Iedere f#ck up is een les ;-).*

Wat ging er vandaag goed?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

**Lessons Learned**
Wat ga je morgen anders doen?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

Wie kan je daarbij helpen of gaat je daar aan houden?
*Tip: houd het vooral klein en behapbaar.*

*"Knowing yourself is the beginning of all wisdom."* – **Aristotle**

**038**

**Strategische reflectie**
Ben ik in het algemeen vrij van blessures, ziekte en algehele malaise, en in staat om aan mijn verplichtingen en sociale activiteiten te voldoen zonder problemen?

**Tactische reflectie**

**Defusing**
Wat is je algemene gevoel over vandaag?
*Tip: zorg dat je niet gestoord wordt, sluit je ogen en ga in gedachten even je hele dag langs.*

**Debrief**
Welke noemenswaardige dingen zijn er vandaag gebeurd?

Wat veroorzaakte het gevoel?
*Tip: focus niet alleen maar op werk. Zorg voor een gezonde balans in werk/privé. Ook met reflectie.*

Waar lag vandaag de potentie? Wat had je beter kunnen doen?
*Tip: probeer er voor jezelf geen waardeoordeel aan te geven. Iedere f#ck up is een les ;-).*

Wat ging er vandaag goed?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

**Lessons Learned**
Wat ga je morgen anders doen?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

Wie kan je daarbij helpen of gaat je daar aan houden?
*Tip: houd het vooral klein en behapbaar.*

*"When we strive to become better than we are, everything around us becomes better too."* — **Paulo Coelho**

**039**

**Strategische reflectie**
Onder welke omstandigheden heb ik de neiging om het snel op te geven?

**Tactische reflectie**

**Defusing**
Wat is je algemene gevoel over vandaag?
*Tip: zorg dat je niet gestoord wordt, sluit je ogen en ga in gedachten even je hele dag langs.*

**Debrief**
Welke noemenswaardige dingen zijn er vandaag gebeurd?

Wat veroorzaakte het gevoel?
*Tip: focus niet alleen maar op werk. Zorg voor een gezonde balans in werk/privé. Ook met reflectie.*

Waar lag vandaag de potentie? Wat had je beter kunnen doen?
*Tip: probeer er voor jezelf geen waardeoordeel aan te geven. Iedere f#ck up is een les ;-).*

Wat ging er vandaag goed?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

**Lessons Learned**
Wat ga je morgen anders doen?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

Wie kan je daarbij helpen of gaat je daar aan houden?
*Tip: houd het vooral klein en behapbaar.*

*"There is nothing noble in being superior to your fellow man; true nobility is being superior to your former self."* — **Ernest Hemingway**

**040**

**Strategische reflectie**
Ben ik in staat om mijn emotionele reactie(s), mijn beslissingen en acties niet te laten beïnvloeden?

**Tactische reflectie**

**Defusing**
Wat is je algemene gevoel over vandaag?
*Tip: zorg dat je niet gestoord wordt, sluit je ogen en ga in gedachten even je hele dag langs.*

**Debrief**
Welke noemenswaardige dingen zijn er vandaag gebeurd?

Wat veroorzaakte het gevoel?
*Tip: focus niet alleen maar op werk. Zorg voor een gezonde balans in werk/privé. Ook met reflectie*.

Waar lag vandaag de potentie? Wat had je beter kunnen doen?
*Tip: probeer er voor jezelf geen waardeoordeel aan te geven. Iedere f#ck up is een les ;-).*

Wat ging er vandaag goed?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

**Lessons Learned**
Wat ga je morgen anders doen?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

Wie kan je daarbij helpen of gaat je daar aan houden?
*Tip: houd het vooral klein en behapbaar.*

*"During self-reflection, the realization came that revolution begins within."*— **Amanda Mosher**

**041**

**Strategische reflectie**
Op welke manier uit ik emoties?

**Tactische reflectie**

**Defusing**
Wat is je algemene gevoel over vandaag?
*Tip: zorg dat je niet gestoord wordt, sluit je ogen en ga in gedachten even je hele dag langs.*

**Debrief**
Welke noemenswaardige dingen zijn er vandaag gebeurd?

Wat veroorzaakte het gevoel?
*Tip: focus niet alleen maar op werk. Zorg voor een gezonde balans in werk/privé. Ook met reflectie.*

Waar lag vandaag de potentie? Wat had je beter kunnen doen?
*Tip: probeer er voor jezelf geen waardeoordeel aan te geven. Iedere f#ck up is een les ;-).*

Wat ging er vandaag goed?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

**Lessons Learned**
Wat ga je morgen anders doen?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

Wie kan je daarbij helpen of gaat je daar aan houden?
*Tip: houd het vooral klein en behapbaar.*

*“There is no greater journey than the one that you must take to discover all of the mysteries that lie within you.”* – **Michelle Sandlin**

**042**

**Strategische reflectie**
Welke zaken roepen het vaakst een emotionele reactie bij me op?

**Tactische reflectie**

**Defusing**
Wat is je algemene gevoel over vandaag?
*Tip: zorg dat je niet gestoord wordt, sluit je ogen en ga in gedachten even je hele dag langs.*

**Debrief**
Welke noemenswaardige dingen zijn er vandaag gebeurd?

Wat veroorzaakte het gevoel?
*Tip: focus niet alleen maar op werk. Zorg voor een gezonde balans in werk/privé. Ook met reflectie.*

Waar lag vandaag de potentie? Wat had je beter kunnen doen?
*Tip: probeer er voor jezelf geen waardeoordeel aan te geven. Iedere f#ck up is een les ;-).*

Wat ging er vandaag goed?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

**Lessons Learned**
Wat ga je morgen anders doen?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

Wie kan je daarbij helpen of gaat je daar aan houden?
*Tip: houd het vooral klein en behapbaar.*

*"The unexamined life is not worth living."* — **Socrates**

**043**

**Strategische reflectie**
Als ik geconfronteerd word met een stressvolle situatie, bijvoorbeeld asociaal gedrag op de weg, ben ik dan in staat om mijn emotionele staat te beïnvloeden?

Hoe doe ik dit dan?

**Tactische reflectie**

**Defusing**
Wat is je algemene gevoel over vandaag?
*Tip: zorg dat je niet gestoord wordt, sluit je ogen en ga in gedachten even je hele dag langs.*

**Debrief**
Welke noemenswaardige dingen zijn er vandaag gebeurd?

Wat veroorzaakte het gevoel?
*Tip: focus niet alleen maar op werk. Zorg voor een gezonde balans in werk/privé. Ook met reflectie.*

Waar lag vandaag de potentie? Wat had je beter kunnen doen?
*Tip: probeer er voor jezelf geen waardeoordeel aan te geven. Iedere f#ck up is een les ;-).*

Wat ging er vandaag goed?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

**Lessons Learned**
Wat ga je morgen anders doen?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

Wie kan je daarbij helpen of gaat je daar aan houden?
*Tip: houd het vooral klein en behapbaar.*

*"Knowing others is intelligence; knowing yourself is true wisdom. Mastering others is strength; mastering yourself is true power."* **– Laozi**

**044**

**Strategische reflectie**
In een moment van crisis of chaos, heb ik dan duidelijke en heldere waarden die zorgen dat ik weet waar ik sta? Die zorgen dat mijn fundament staat en dat ik met beide voeten op de grond sta?

Wat zijn die waarden?

**Tactische reflectie**

**Defusing**
Wat is je algemene gevoel over vandaag?
*Tip: zorg dat je niet gestoord wordt, sluit je ogen en ga in gedachten even je hele dag langs.*

**Debrief**
Welke noemenswaardige dingen zijn er vandaag gebeurd?

Wat veroorzaakte het gevoel?
*Tip: focus niet alleen maar op werk. Zorg voor een gezonde balans in werk/privé. Ook met reflectie.*

Waar lag vandaag de potentie? Wat had je beter kunnen doen?
*Tip: probeer er voor jezelf geen waardeoordeel aan te geven. Iedere f#ck up is een les ;-).*

Wat ging er vandaag goed?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

**Lessons Learned**
Wat ga je morgen anders doen?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

Wie kan je daarbij helpen of gaat je daar aan houden?
*Tip: houd het vooral klein en behapbaar.*

*“The more you know yourself, the more clarity there is. Self-knowledge has no end - you don't come to an achievement, you don't come to a conclusion. It is an endless river.”* **- Jiddu Krishnamurti**

**045**

**Strategische reflectie**
Weet ik mijn persoonlijke doel en besteed ik mijn meeste tijd en energie aan het volbrengen van dit doel?

Wat is dit doel?

**Tactische reflectie**

**Defusing**
Wat is je algemene gevoel over vandaag?
*Tip: zorg dat je niet gestoord wordt, sluit je ogen en ga in gedachten even je hele dag langs.*

**Debrief**
Welke noemenswaardige dingen zijn er vandaag gebeurd?

Wat veroorzaakte het gevoel?
*Tip: focus niet alleen maar op werk. Zorg voor een gezonde balans in werk/privé. Ook met reflectie.*

Waar lag vandaag de potentie? Wat had je beter kunnen doen?
*Tip: probeer er voor jezelf geen waardeoordeel aan te geven. Iedere f#ck up is een les ;-).*

Wat ging er vandaag goed?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

**Lessons Learned**
Wat ga je morgen anders doen?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

Wie kan je daarbij helpen of gaat je daar aan houden?
*Tip: houd het vooral klein en behapbaar.*

*“If most of us remain ignorant of ourselves, it is because self-knowledge is painful and we prefer the pleasures of illusion.”* **- Aldous Huxley**

**046**

**Strategische reflectie**
Ben ik in staat om 'het grote plaatje' te zien en ga ik uitdagingen aan met een glimlach en een positieve houding?

Wat is dit doel?

**Tactische reflectie**

**Defusing**
Wat is je algemene gevoel over vandaag?
*Tip: zorg dat je niet gestoord wordt, sluit je ogen en ga in gedachten even je hele dag langs.*

**Debrief**
Welke noemenswaardige dingen zijn er vandaag gebeurd?

Wat veroorzaakte het gevoel?
*Tip: focus niet alleen maar op werk. Zorg voor een gezonde balans in werk/privé. Ook met reflectie.*

Waar lag vandaag de potentie? Wat had je beter kunnen doen?
*Tip: probeer er voor jezelf geen waardeoordeel aan te geven. Iedere f#ck up is een les ;-).*

Wat ging er vandaag goed?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

**Lessons Learned**
Wat ga je morgen anders doen?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

Wie kan je daarbij helpen of gaat je daar aan houden?
*Tip: houd het vooral klein en behapbaar.*

*"There are three things extremely hard: steel, a diamond, and to know one's self."* - **Benjamin Franklin**

**047**

**Strategische reflectie**
Ben ik in staat en welwillend om opofferingen te maken om mijn doelen en dromen te volbrengen?

**Tactische reflectie**

**Defusing**
Wat is je algemene gevoel over vandaag?
*Tip: zorg dat je niet gestoord wordt, sluit je ogen en ga in gedachten even je hele dag langs.*

**Debrief**
Welke noemenswaardige dingen zijn er vandaag gebeurd?

Wat veroorzaakte het gevoel?
*Tip: focus niet alleen maar op werk. Zorg voor een gezonde balans in werk/privé. Ook met reflectie.*

Waar lag vandaag de potentie? Wat had je beter kunnen doen?
*Tip: probeer er voor jezelf geen waardeoordeel aan te geven. Iedere f#ck up is een les ;-).*

Wat ging er vandaag goed?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

**Lessons Learned**
Wat ga je morgen anders doen?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

Wie kan je daarbij helpen of gaat je daar aan houden?
*Tip: houd het vooral klein en behapbaar.*

*"Once we accept our limits, we go beyond them."* **- Albert Einstein**

**048**

**Strategische reflectie**
Voel ik dat mijn leven is gevuld met waarde?

**Tactische reflectie**

**Defusing**
Wat is je algemene gevoel over vandaag?
*Tip: zorg dat je niet gestoord wordt, sluit je ogen en ga in gedachten even je hele dag langs.*

**Debrief**
Welke noemenswaardige dingen zijn er vandaag gebeurd?

Wat veroorzaakte het gevoel?
*Tip: focus niet alleen maar op werk. Zorg voor een gezonde balans in werk/privé. Ook met reflectie*.

Waar lag vandaag de potentie? Wat had je beter kunnen doen?
*Tip: probeer er voor jezelf geen waardeoordeel aan te geven. Iedere f#ck up is een les ;-).*

Wat ging er vandaag goed?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

**Lessons Learned**
Wat ga je morgen anders doen?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

Wie kan je daarbij helpen of gaat je daar aan houden?
*Tip: houd het vooral klein en behapbaar.*

*"What lies behind us and what lies before us are tiny matters compared to what lies within us."* **– Ralph Waldo Emerson**

**049**

**Strategische reflectie**
Voel ik me over het algemeen aanwezig en vredig?

**Tactische reflectie**

**Defusing**
Wat is je algemene gevoel over vandaag?
*Tip: zorg dat je niet gestoord wordt, sluit je ogen en ga in gedachten even je hele dag langs.*

**Debrief**
Welke noemenswaardige dingen zijn er vandaag gebeurd?

Wat veroorzaakte het gevoel?
*Tip: focus niet alleen maar op werk. Zorg voor een gezonde balans in werk/privé. Ook met reflectie.*

Waar lag vandaag de potentie? Wat had je beter kunnen doen?
*Tip: probeer er voor jezelf geen waardeoordeel aan te geven. Iedere f#ck up is een les ;-).*

Wat ging er vandaag goed?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

**Lessons Learned**
Wat ga je morgen anders doen?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

Wie kan je daarbij helpen of gaat je daar aan houden?
*Tip: houd het vooral klein en behapbaar.*

*"Your work is to discover your world and then with all your heart give yourself to it."* **– Buddha**

**050**

**Strategische reflectie**
Hoe help jij andere mensen?

**Tactische reflectie**

**Defusing**
Wat is je algemene gevoel over vandaag?
*Tip: zorg dat je niet gestoord wordt, sluit je ogen en ga in gedachten even je hele dag langs.*

**Debrief**
Welke noemenswaardige dingen zijn er vandaag gebeurd?

Wat veroorzaakte het gevoel?
*Tip: focus niet alleen maar op werk. Zorg voor een gezonde balans in werk/privé. Ook met reflectie*.

Waar lag vandaag de potentie? Wat had je beter kunnen doen?
*Tip: probeer er voor jezelf geen waardeoordeel aan te geven. Iedere f#ck up is een les ;-).*

Wat ging er vandaag goed?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

**Lessons Learned**
Wat ga je morgen anders doen?
*Tip: maak het zo concreet mogelijk voor jezelf en schrijf het op in de ik-vorm.*

Wie kan je daarbij helpen of gaat je daar aan houden?
*Tip: houd het vooral klein en behapbaar.*

*"And you? When will you begin that long journey into yourself?"* — **Rumi**



UNBREAKABLE
.ACADEMY

Unbreakable Academy
info@unbreakable.academy
Westerdreef 5P
2152CS, Nieuw-Vennep